

Regulamin korzystania z Sali terapeutycznej:

1. Zapomnij o kurtkach, butach zewnętrznych i wchodź śmiało - choćby boso

Przekraczając próg sali terapeutycznej pozbądź się zbędnego balastu – tego materialnego, jak okrycia wierzchnie w chłodne dni - ale także, tego, który dźwigasz na swoich barkach na poziomie psychicznym.

2. Telefon wyłącz, włącz serce i umysł – bądź online z samym sobą i drugim człowiekiem

Zapomnij o telefonie komórkowym! Teraz to czas na pełną koncentrację na sobie i innych. Przełącz się na otwartość i gotowość do słuchania siebie nawzajem.

3. Nie musisz być ekspertem, wystarczy, że będziesz człowiekiem – szanuj każdą osobę, która jest tu z tobą

Każdy ma swoją tempo rozwoju, swoją ścieżkę życia - nikogo nie oceniaj, każdego możesz wspierać. Obowiązuje wzajemny szacunek i akceptacja.

4. Wolność słowa z małym twistem

Tu nie ma tematów tabu, jednak obowiązuje kultura dialogu. Wolność słowa to prezent, więc nie pozwól, aby ktoś go nadużywał.

5. Chusteczki są obecne, ale użyte nie zostają na fotelach, czy podłodze

Emocje mogą płynąć i kapać, a chusteczki je ocierać. Ważne, by potem domknąć proces i to, co zbędne wyrzucić do kosza. Wspólnie dbamy o czystość sali.

6. Masz problem - zgłoś to

Jeśli coś sprawia Ci kłopot lub czujesz się nieswojo, nie wahaj się o tym powiedzieć. Jesteś tu po to, aby otrzymać pomoc.

7. Zabawa w portiera - zamknij drzwi za sobą

Pamiętaj, aby zamykać drzwi, gdy wchodzisz i wychodzisz z sali. Tu obowiązuje dyskrecja.

8. Wchodząc na salę, pozostaw ego za progiem

Jesteś tak samo ważny, jak inni, niezależnie od tego kim jesteś i co osiągnęłaś/ąłeś.

9. Uśmiech i humor są wskazane

Nawet w najtrudniejszych chwilach, uśmiech i odrobina humoru mogą zdziałać cuda. Pamiętaj o tym i czerp radość z tego, co tu dla siebie robisz.

10. Dbaj o tę przestrzeń

Sprzątaj po sobie. Szanuj miejsce które służy naszemu wspólnemu dobru i zdrowiu.

DYREKTOR



mgr Barbara Drygas